

**Usted  
Puede Tener  
Un Bebé  
Sano**



**Un Bebé Saludable**

ASOCIACIÓN DE  
**Niños**  
y **FAMILIAS**  
DE CALIFORNIA

Una asociación entre la  
Comisión de Niños y Familias de California y  
las Comisiones de Niños y Familias de los Condados

# Un Bebé Saludable



## Consejos Que Recordar

Cuidándose a sí misma usted puede hacer una gran diferencia en el crecimiento de su bebé. Tanto usted como su bebé pueden ser saludables.

- Comience a recibir cuidado prenatal tan pronto como se entere de su embarazo.
- Coma comida saludable.
- Haga ejercicio todos los días.
- Tome vitaminas prenatales que incluyan el ácido fólico. Esto le ayudará a prevenir defectos de nacimiento.
- Descanse lo más que pueda cada día.
- ¿Se siente mal por las mañanas? Coma comidas pequeñas y saludables durante el día.
- Tome mucha agua.
- Disminuya el estrés en su vida.
- No tome alcohol, no fume o tome drogas.
- Si puede, haga planes para amamantar a su bebé.



## Lo Que Usted Puede Hacer Para Tener Un Bebé Sano

**Todo lo que usted haga puede hacer una gran diferencia para su bebé. Usted ayuda a su bebé cuando:**

- Recibe buen cuidado prenatal mientras está embarazada.
- Come comidas saludables.
- Se mantiene activa.
- Visita a su dentista.
- Reduce el estrés y la tensión.
- Se mantiene alejada del humo de los cigarrillos, el alcohol y otras drogas.

# Un Bebé Saludable



## Busque Cuidado Prenatal En Cuanto Se Entere De Su Embarazo

- En cuanto sospeche que pueda estar embarazada, visite una clínica de salud o a un doctor.
- Haga citas con el doctor por lo menos una vez al mes para que la revisen, o más seguido si su clínica o doctor lo cree necesario.

## Pida Que Le Hagan Una Prueba Para Averiguar Si Tiene Enfermedades Que Se Transmiten Sexualmente (STD – Por Sus Siglas En Inglés) U Otras Enfermedades

- Las enfermedades transmitidas sexualmente y otras enfermedades pueden afectar a un bebé que no ha nacido.
- Estas enfermedades pueden hacerle daño a usted y a su bebé.
- Hay tratamientos que pueden ayudarle.

## Coma Saludablemente Durante Su Embarazo

El comer bien mantiene a usted y a su bebé sanos.

**Estos son algunos consejos acerca de los hábitos alimenticios que debe de seguir:**

- Durante los primeros meses de su embarazo, se puede sentir mal. Comer comidas pequeñas varias veces al día le ayudará.
- Tome mucha agua. También tome leche y jugos 100% naturales.
- Usted necesita comer diferentes tipos de comida todos los días.

**Usted debe de comer:**

- 6-11 porciones de granos, panes y cereales.
- 3-5 porciones de vegetales.
- 2-4 porciones de fruta.
- 3-4 porciones de leche y productos lácteos.
- 3 porciones de carne y/o comidas con proteína.
- Limite las comidas grasosas y los dulces.
- Limite la cantidad de cafeína que ingiere con el café, té o las bebidas gaseosas.



# Un Bebé Saludable



## Usted Necesita Ácido Fólico Antes Y Durante Su Embarazo

**El ácido fólico ayuda a prevenir defectos congénitos de nacimiento.**

**Usted ingiere ácido fólico cuando:**

- Toma sus vitaminas prenatales.
- Come cereales y granos fortificados con ácido fólico.
- Come frijoles y lentejas, así como también frutas y vegetales.



**Tome sus vitaminas prenatales todos los días.**

Asegúrese de tomar todas las vitaminas y minerales que usted y su bebé necesitan. Pregunte en su clínica de salud o a su doctor cuales debe de tomar.

**Aprenda más acerca de cómo amamantar a su bebé.**

La leche materna es lo mejor para su bebé. El amamantar a su bebé le ayudará a mantener a su bebé sano. ¡Hasta le puede ayudar a recuperar su figura!

## Mantenga Un Peso Adecuado Durante Su Embarazo

- Puede que usted suba entre 25 y 35 libras.
- Usted necesitará subir un poco más si estaba delgada al embarazarse.
- Puede que usted necesite aumentar menos si estaba subida de peso al embarazarse.
- Puede que usted aumente sólo unas libras durante los primeros meses de su embarazo.
- Después aumentará de peso más rápido a medida que su bebé vaya creciendo.
- Durante los últimos seis meses, se recomienda que gane una libra por semana. Su doctor o trabajador de la salud le dirán el peso que es recomendado para usted.

**Asegúrese de mantenerse activa durante su embarazo.**

Caminar y practicar actividades suaves es de gran ayuda. Esto le puede dar más energía, y le ayudará a mantenerse sana. Consulte con su doctor o trabajador de la salud acerca de cual ejercicio es recomendable.

# Un Bebé Saludable



## Consulte Con Un Dentista Durante Su Embarazo

Las caries o enfermedades de las encías pueden causar problemas para usted y su bebé.

- Su bebé puede nacer prematuro, muy pequeño o ambos.
- Su bebé puede tener caries más adelante a causa de los gérmenes en su boca.
- Usted puede sentir dolor y tener caries.
- Usted podría perder sus dientes.

Si ha pasado más de un año desde su última visita al dentista, haga una cita inmediatamente. Su doctor o clínica pueden darle una referencia. O llame a la Asociación Dental de California al **(800) 232-7645**.



## No Fume Durante Su Embarazo

Si está embarazada, o está pensando en embarazarse, este es el momento para dejar de fumar. Cuando usted fuma, su bebé también fuma. Los químicos del humo pueden hacerle daño al bebé que está por nacer. Puede que su bebé no reciba el oxígeno y otras cosas que su bebé necesita para crecer sano.

### Fumar durante su embarazo puede causar muchos problemas:

- Puede causarle un aborto.
- Su bebé puede que nazca muy pequeño o prematuro. Los bebés muy pequeños tienen muchos problemas. Se enferman mucho más. Generalmente, estos bebés pasan más tiempo en el hospital después de su nacimiento.
- Después de que su bebé nazca, él o ella puede que se resfríe con más frecuencia. Además, su hijo podría tener problemas respiratorios, como asma y alergias.
- El Síndrome de Muerte Infantil Súbita (SIDS – por sus siglas en inglés) ocurre más a menudo a bebés con madres que fuman.

# Un Bebé Saludable



## Deje De Fumar Lo Más Pronto Posible

Lo mejor es que deje de fumar antes de embarazarse. Pero dejar de fumar en cualquier momento durante su embarazo también ayudará a su bebé. Puede que se le haga más fácil dejar de fumar al principio de su embarazo.

- El fumar puede hacerle sentirse enferma.
- El fumar puede tener mal sabor.

Pero aún si deja de fumar después, esto ayudará a su bebé. Entre más pronto deje de fumar, mucho mejor. ¡Pero nunca es tarde para dejar de fumar!

Y una vez que haya dejado de fumar, no vuelva a hacerlo. Aún después de que su bebé haya nacido, usted no debe de fumar. Usted puede mantener limpio el aire que su bebé respira al no comenzar a fumar de nuevo.

### Protéjase a si misma y a sus hijos del humo de segunda mano.

El humo de segunda mano es dañino para usted, para su bebé y para su familia.

- El humo de segunda mano es lo que usted respira cuando alguien fuma a su alrededor.
- Usted puede proteger a su bebé durante su embarazo.
- Asegúrese de que nadie fume a su alrededor o alrededor de sus hijos.

## Obtenga Ayuda Para Dejar De Fumar

- Pídale ayuda a su doctor, familia y amigos.
- Haga una lista de las razones porque quiere dejar de fumar.
- Escoja una fecha para dejar de fumar. Entre más pronto mejor.
- Pida información sobre como dejar de fumar y léala.

### Una vez que decida dejar de fumar:

- Busque apoyo – dígame a sus amigos y familiares que ha decidido dejar de fumar.
- Puede que sea más fácil dejar de fumar al dejar de fumar por completo.
- O usted puede tratar de fumar un cigarrillo menos cada día hasta dejar de fumar por completo.
- Los parches o chicles de nicotina y otras medicinas pueden ayudarle a dejar de fumar.
- La acupuntura y las hierbas también pueden ayudarle.



Llame al **(800) 662-8887** (California Smoker's Hotline) para obtener ayuda para dejar de fumar para sí misma o para alguien a quien usted ama.

# Un Bebé Saludable



## Cuando Sienta Ganas De Fumar...

**Aguante las ganas de fumar – estas pasarán.**

Usted puede:

- Tomar agua.
- Respirar profundamente.
- Caminar o hacer ejercicio.
- Comer algo saludable. Los vegetales crudos son un buen bocadillo.
- Masticar chicle sin azúcar.
- Prometerse algo especial para cuando deje de fumar por completo.
- Llamar a un amigo.
- Llamar a la línea de ayuda para los fumadores de California al **(800) 662-8887**.

## No Se Preocupe Acerca Del Aumento De Peso Cuando Deje De Fumar

Puede que usted se preocupe acerca del peso que pueda aumentar cuando deje de fumar.

- Usted debe de aumentar de peso durante su embarazo.
- Pero el aumento de peso debe de ser por comer comidas sanas.
- No coma muchos dulces o comida rápida.
- Su doctor o enfermera le hablarán acerca de las comidas que son saludables para usted y su bebé.
- Las comidas sanas ayudarán a su bebé a nacer y crecer sano.



# Un Bebé Saludable



## Manténgase Activa Durante Su Embarazo

También es de gran beneficio para usted mantenerse activa.

- ¡Puede salir a caminar!
- Consulte con su doctor o enfermera para saber que es lo mejor para usted.
- Mantenerse activa le ayudará a usted y a su bebé a mantenerse sanos.
- También le ayudará a no aumentar mucho de peso.



## No Tome Alcohólo O Use Drogas Durante Su Embarazo

**Lo que usted fume, tome o use puede ser dañino para su bebé.**

Usted debe saber que:

- El alcohol puede ser la causa de que los bebés nazcan con cabezas pequeñas, defectos del corazón y otros problemas.
- El uso de las drogas también puede causar que los bebés nazcan con daños cerebrales y defectos congénitos de nacimiento.

Si necesita ayuda para dejar de fumar, tomar o usar drogas, consulte con su doctor o clínica.

**Algunos tipos de medicinas también pueden hacerle daño a su bebé.**

Dígale a su doctor o trabajadores de la salud acerca del tipo de medicinas que toma. Pregúntele a su doctor antes de usar algún tipo de medicina, hasta la aspirina.

# Un Bebé Saludable



## Manténgase Alejada De Estas Cosas Durante Su Embarazo:

- Rayos X, a menos que su doctor le diga que los necesita.
  - ◆ Dígale al técnico de Rayos X que está embarazada.
  - ◆ Pida un delantal de plomo para proteger a su bebé.
- Jacuzzi, saunas o cuartos de vapor.
- Los desperdicios del gato, pueden causar una infección que puede hacerle daño a su bebé. Pídale a alguien más que limpie los desperdicios del gato.
- Carne que no esté bien cocinada.



## Tenga A La Mano El Número De Teléfono De Su Doctor O Clínica

### Llame a su clínica inmediatamente si:

- Hay un gran cambio en la manera en la que el bebé se mueve.
- Tiene un flujo súbito de agua de su vagina.
- Su cara o manos se hinchan.
- Tiene un dolor de cabeza terrible que dura varios días.

### También debe de llamar inmediatamente si:

- Su útero se tensa o estira más de 5 veces en una hora.
- Tiene dolor o presión en sus músculos o alrededor de su vagina.
- Nota un cambio en la descarga que sale de su vagina.
- Tiene algún flujo de sangre de su vagina.
- Tiene fiebre o escalofríos.
- Se siente mareada.

# Su Bebé Sano



## Llame a su doctor o clínica si tiene alguna pregunta.

- Asegúrese de ir a todas sus citas.
- Durante cada visita, su doctor escuchará el latido del corazón de su bebé y se asegurará que usted y su bebé estén bien.
- También puede obtener respuestas a sus preguntas.



## Donde Puede Encontrar Ayuda

¿Tiene preguntas acerca del embarazo, el nacimiento o cómo cuidar a un bebé?

Llame a estos números gratuitos desde cualquier lugar en California.

¿Desea saber más sobre como obtener cuidado prenatal gratuito o a bajo costo?

Llame al programa AIM.  
**(800) 433-2611**

BabyCal  
**(800) 222-9999**

Si desea aprender acerca del tipo de comidas saludables que debe comer durante su embarazo y acerca de cómo amamantar a su bebé, llame a:

Women, Infants and Children (WIC – por sus siglas en inglés)  
(Mujeres, Bebés y Niños) **(888) 942-9675**

Si desea aprender más acerca de cómo amamantar a su bebé, llame a:

La Leche League  
**(800) 525-3243**

Si desea dejar de fumar, llame a:

California Smoker's Helpline (Línea de ayuda para dejar de fumar)  
**(800) NO BUTTS o (800) 662-8887**

Si necesita encontrar a un dentista, llame a:

California Dental Association (La Asociación Dental de California)  
**(800) 232-7645**

Proporcionado a usted por la  
Comisión de Niños y Familias de California.  
Patrocinado por la Proposición 10. Para más información,  
por favor llame al **(800) 5-0-NIÑOS**.

**POR EL BIEN DE LOS NIÑOS** <sup>SM</sup>